

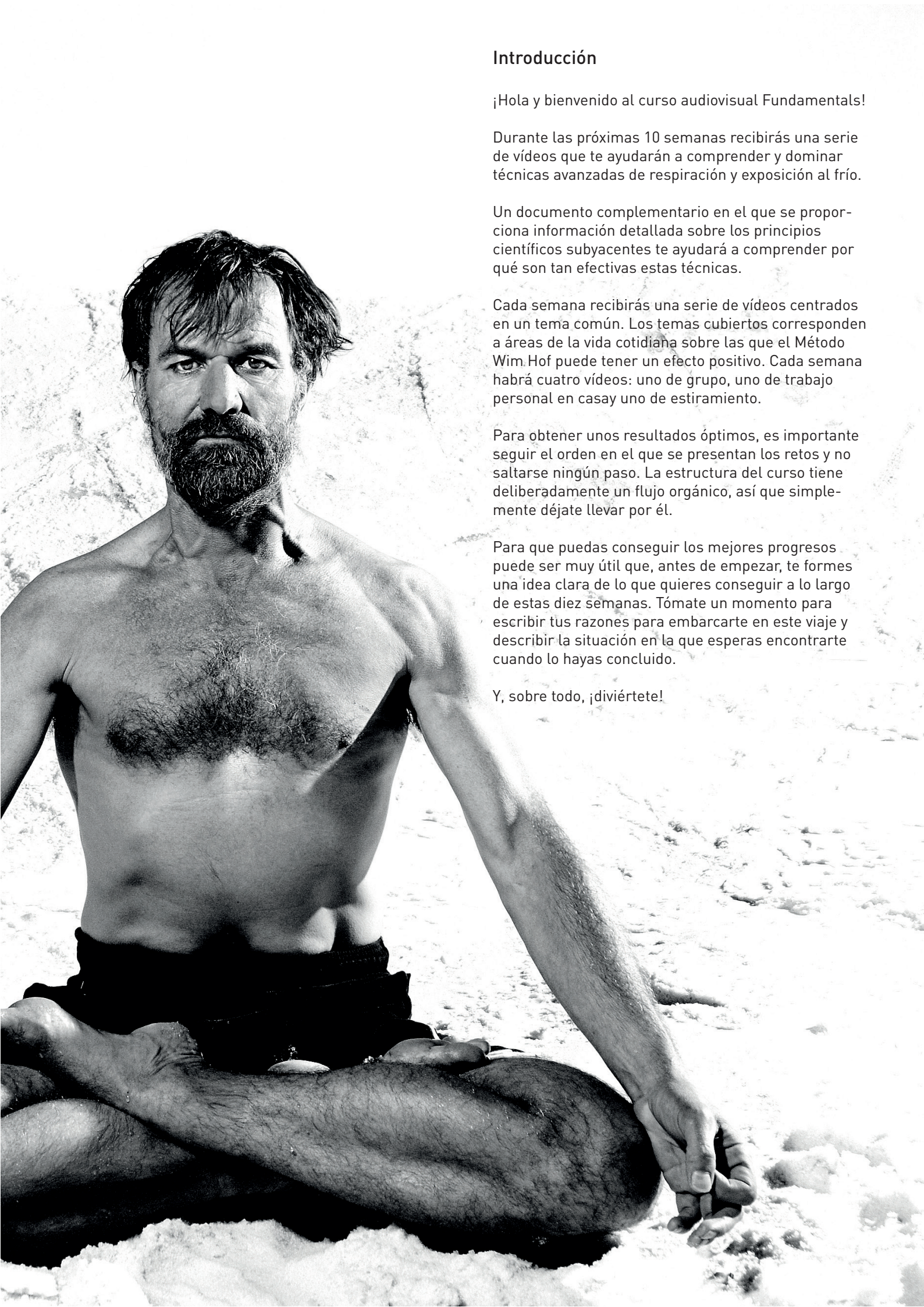
LIBRO DE TRABAJO



FUNDAMENTALS



WIM HOF METHOD
▶ VIDEO COURSES



Introducción

¡Hola y bienvenido al curso audiovisual Fundamentals!

Durante las próximas 10 semanas recibirás una serie de vídeos que te ayudarán a comprender y dominar técnicas avanzadas de respiración y exposición al frío.

Un documento complementario en el que se proporciona información detallada sobre los principios científicos subyacentes te ayudará a comprender por qué son tan efectivas estas técnicas.

Cada semana recibirás una serie de vídeos centrados en un tema común. Los temas cubiertos corresponden a áreas de la vida cotidiana sobre las que el Método Wim Hof puede tener un efecto positivo. Cada semana habrá cuatro vídeos: uno de grupo, uno de trabajo personal en casay uno de estiramiento.

Para obtener unos resultados óptimos, es importante seguir el orden en el que se presentan los retos y no saltarse ningún paso. La estructura del curso tiene deliberadamente un flujo orgánico, así que simplemente déjate llevar por él.

Para que puedas conseguir los mejores progresos puede ser muy útil que, antes de empezar, te formes una idea clara de lo que quieres conseguir a lo largo de estas diez semanas. Tómate un momento para escribir tus razones para embarcarte en este viaje y describir la situación en la que esperas encontrarte cuando lo hayas concluido.

Y, sobre todo, ¡diviértete!

► ¿Cómo empiezo el curso?

Imprime este libro de trabajo y léelo cuidadosamente. Tu nivel de compromiso será determinante para que obtengas el máximo beneficio del curso y te pedimos por lo tanto que contestes las siguientes preguntas antes de empezar.

Cuando hayas establecido tus objetivos, sigue las instrucciones semana a semana y haz un seguimiento de tus resultados.

Cada semana tiene nuevos vídeos: visionálos todas las veces que puedas (lo ideal sería 5-6 veces a la semana). Si acabas una semana y logras tus objetivos, pasa a la semana siguiente.

Si hay algo con lo que tengas dificultades, o si te has saltado algunos días, ¡no te preocupes! Simplemente repite la semana hasta que veas los resultados que deseas. Es normal repetir una semana varias veces antes de avanzar a la siguiente. No se trata de una competición; sigue tu propio ritmo y no te compares con otros.

Para empezar, regístrate en la plataforma en la página www.wimhofmethod.com/login y busca tu curso bajo Dashboard > My E-Learning. Comienza cada semana con el vídeo de la clase de grupo (Group class), en la que se presenta el tema y se explica el contenido de la semana.

Visiona el vídeo de estiramientos (Stretches) en el que se te proporcionarán instrucciones sobre cómo aflojar y preparar tu cuerpo y pasa a continuación al vídeo de trabajo personal en casa (Homework) en el que se presentan ejercicios que reforzarán tu práctica a lo largo de la semana.

Cada siete días se desbloquea un nuevo conjunto de vídeos, todos ellos correspondientes a un tema específico. Visiona los vídeos, escucha las instrucciones y haz los ejercicios hasta que sientas que ya los dominas.

► Sesiones de respiración guiadas cara a cara

Sesiones de respiración guiadas cara a cara: descarga la app del Método Wim Hof para obtener acceso a las sesiones de respiración. Es material exclusivo para los usuarios del curso de Fundamentos, siendo diez largas melodías relajantes superpuestas con la guía de Wim para acompañar tus sesiones de respiración. Se puede acceder a ellas sin conexión, por lo que podrás practicar sin importar a dónde vayas. (Ten en cuenta que las grabaciones están en inglés,

► ¿Cómo utilizo este libro de trabajo?

Cada vídeo contiene instrucciones específicas para esa semana y tema. Utiliza el libro de trabajo para registrar tus progresos en la retención de la respiración y añade tus notas personales. El seguimiento de tus progresos te ayudará a no perder la motivación y poder alcanzar tus objetivos.

► ¿Cómo puedo comprobar mis progresos?

Este libro de trabajo incluye hojas de progresos para que puedas anotar en ellas tus tiempos de retención y ducha fría. Imprímelas y colócalas en la puerta de la nevera u otro lugar bien visible para que puedas encontrarlas fácilmente y añadir nuevos resultados.

Para los ejercicios de respiración, comprueba tus tiempos de retención con un temporizador o cronómetro. Escucha a tu cuerpo y cede al impulso de respirar cuando éste te lo pida. Si algo te genera malestar, detén el ejercicio y retómalo al día siguiente.

► ¿Cómo me preparo?

Lo único que necesitas en un cronómetro, el libro de trabajo impreso y una actitud positiva. Pon el vídeo de introducción y ya habrás empezado.

► ¿Y si tengo alguna duda?

Puedes publicar tus preguntas o comentarios en nuestra Comunidad en la página www.wimhofmethod.com/community y www.facebook.com/groups/metodowimhofespana. Se trata de un espacio cálido y acogedor que sirve de punto de encuentro para otras personas que practican el método y para instructores certificados del Método Wim Hof — todos ellos dispuestos a ayudar.

► Importante antes de empezar

Los ejercicios de respiración pueden tener intensos efectos psicológicos y siempre deben realizarse siguiendo las instrucciones indicadas. Hazlos siempre en un entorno cómodo, sentado o tumbado. No hagas nunca los ejercicios antes o mientras bucees, conduzcas, nades, te bañes o en cualquier otra circunstancia en la que la pérdida de consciencia pudiera ser peligrosa. La respiración Wim Hof puede provocar sensaciones de hormigueo, zumbido en los oídos y/o sensación de mareo. Se trata de respuestas normales del cuerpo y no son motivo de alarma. Sin embargo, si experimentas una sensación de desmayo es que has ido demasiado lejos y debes reducir el ritmo la próxima vez.

El frío es una poderosa fuerza de la naturaleza, y el frío extremo puede ser una auténtica conmoción para tu cuerpo. Te recomendamos encarecidamente que empieces con mucha calma y vayas incrementando gradualmente la exposición. Práctica siempre sin forzarte en ningún momento y mantente atento a las señales de tu cuerpo. Si no se practica de manera responsable, la exposición al frío conlleva el riesgo de hipotermia.

No practiques el método durante el embarazo, o si tienes epilepsia. Las personas con problemas cardiovasculares u otros problemas de salud graves siempre deben consultar con un médico antes de empezar el Método Wim Hof.

Desde el corazón, Wim

Define tus objetivos

La fijación de objetivos es esencial para mantenerse centrado y motivado. Empezaste este método con un objetivo en mente, y reflejarlo en palabras te servirá para ver con claridad el fin que persigues. Wim te animará durante los vídeos, pero tu propia fuerza de voluntad es vital, cada día, para continuar el curso. La definición de la meta refuerza en gran medida esa motivación permanente.

¿Qué esperas haber conseguido al final de este curso?

(Sé lo más honesto, específico y centrado en ti mismo posible).

Leyenda de los iconos



Cronología

La barra de color muestra en qué punto de curso te encuentras. El segmento amarillo indica la semana actual.



Respiración

Este icono indica un ejercicio de respiración.



Estiramientos

Este icono indica un ejercicio de estiramientos.



Ejercicios de frío

Este icono indica un ejercicio de exposición al frío. Puede ser una ducha fría o un ejercicio al aire libre.



Progresos

Esta sección tiene barras de progreso para cuestiones como la energía y el estrés. Puedes colorearlas para disponer de una representación gráfica de los progresos que estás haciendo esa semana.



Ritmo cardíaco

Mide y registra tu ritmo cardíaco cuando veas este icono.



Retención

Este icono indica el tiempo que deberías intentar contener la respiración al final de los ejercicios de respiración. Introduce los resultados en la tabla que hay al lado.

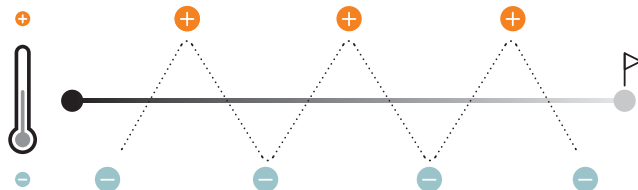


Gráfico de ducha

Los ejercicios de ducha fría están acompañados por este gráfico, que indica la duración de las secciones caliente y fría.

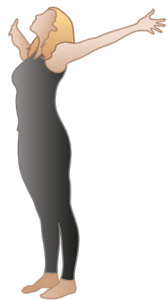
Going Deep - Profundizar



“Esta semana aprenderás que eres capaz de aprovechar el poder de tu mente, en cualquier lugar. Se trata de confianza. Crear una manera de profundizar en tu propio cuerpo más de lo nunca te habías imaginado. Lo hacemos paso a paso”.



Estiramientos



Saludo al sol / Surya A

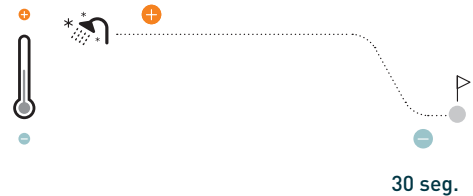


Mariposa



Ejercicio de ducha fría

Empieza con una ducha caliente (todo el tiempo que quieras). Acaba con una ducha fría (30 segundos)



Respiración

RONDA 1	30x	1 minuto retención después de la exhalación	15 segundos retención después de la inhalación
RONDA 2	30x	1:30 minuto retención después de la exhalación	15 segundos retención después de la inhalación
RONDA 3	30x	1:30 minuto retención después de la exhalación	15 segundos retención después de la inhalación

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Going Deep - Profundizar

En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU	Introduce tu tiempo de retención aquí						
					✓ = Hecho		
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

Stress Control - Control del Estrés



“Todo el mundo sufre estrés en su vida. Es inevitable. Pero esta semana aprenderás a controlar tu estrés centrándote en tu respiración. Aprenderás a controlar tu adrenalina, tu cortisol... todas las hormonas del estrés. Cuando controlas tus hormonas, controlas tu estrés. ¿No estaría bien sentirte menos estresado por el trabajo, la escuela y tu vida personal? Lo puedes conseguir. Todo está en tus manos. Y lo mejor de todo es que puedes hacerlo SIEMPRE QUE QUIERAS. Y solo se necesitan algunos minutos.”



Estiramientos



Estiramiento del cuello



Pliegue hacia delante



Postura del niño

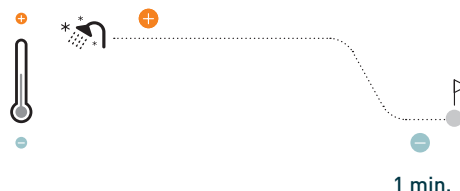


Giros espinales



Ejercicio de ducha fría

Empieza con una ducha caliente (todo el tiempo que quieras). Acaba con una ducha fría (1 minuto)



Extra

- Ejercicio del Cubo de Hielo (Ice Bucket)
- Ejercicio de Conteo (medición del estrés)



Respiración

RONDA 1

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

RONDA 2

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

RONDA 3

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

RONDA 4

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Stress Control - Control del Estrés



En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU							
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

Energy Management - Gestión de la Energía



“Esta semana nos vamos a centrar en la gestión de la energía. Alimenta tus mitocondrias y toma el control de tu suministro de energía; ¡tus células están deseando que te pongas al mando!”



Estiramientos



Calentamiento



Postura del Puente



Enrollamiento de Delante a Atrás



Gato / Vaca



Postura del Barco



Ejercicio de ducha fría

Empieza con una ducha caliente (todo el tiempo que quieras). Acaba con una ducha fría (1:30 minuto)



Extra

- Ejercicio de Yoga con Frío (al aire libre)



Respiración

RONDA 1

60x



retención después de la inhalación

RONDA 2

60x



retención después de la inhalación

RONDA 3

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

RONDA 4

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Energy Management - Gestión de la Energía

En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU							
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

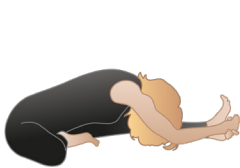
Inflammation - Inflamación



“Esta semana nos vamos a ocupar de la inflamación. Aprenderás cómo controlar el cuerpo controlando la mente. Reduce los marcadores inflamatorios manipulando directamente tu sistema inmunológico”.



Estiramientos



Media Mariposa



Pliegue hacia delante



Ejercicio de ducha fría

Comienza con una ducha fría (30 segundos). Sigue con agua caliente todo el tiempo que desees. Acaba con una ducha fría (2 minutos).



Respiración

RONDA 1

60x



retención después de la inhalación

RONDA 2

60x



retención después de la inhalación

RONDA 3

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

RONDA 4

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación



Extra

- La postura del caballo (Horse stance)

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Inflammation - Inflamación



En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU							
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

Endurance - Resistencia



“Si quieres tener más energía, tienes que incrementar tu resistencia. Es así de sencillo. Nadie puede hacerlo por ti. TÚ estás al mando y tú eres capaz de incrementar tu resistencia.”



Estiramientos



Estiramiento de los
Dedos de los Pies

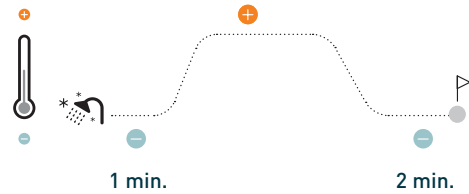


Flexión



Ejercicio de ducha fría

Comienza con una ducha fría (1 minuto).
Sigue con agua caliente todo el tiempo que desees.
Acaba con una ducha fría (2 minutos).



Respiración

RONDA 1

40x



flexiones
retención después
de la inhalación

RONDA 2

40x



flexiones
retención después
de la exhalación



Extra

- Plancha (Ejercicios de Resistencia)
- Ejercicio de Alcalinidad (Tiras de pH)

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Endurance - Resistencia



En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU							
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

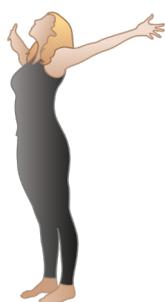
Longevity - Longevidad



“Mediante la respiración profunda y la mentalidad adecuada, puedes influir sobre los neurotransmisores de tu cuerpo. Puedes proteger la enzima que interviene en la división celular, incrementando así tu longevidad.”



Estiramientos



Saludo al sol / Surya A



Postura del Niño

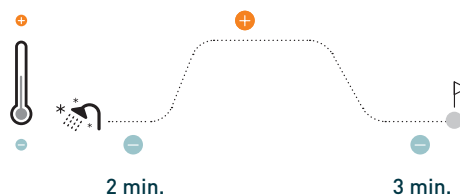


Foca / Esfinge



Ejercicio de ducha fría

Comienza con una ducha fría (2 minutos). Sigue con agua caliente todo el tiempo que desees. Acaba con una ducha fría (3 minutos).



Extra

- Ejercicio con Oxímetro



Respiración

RONDA 1

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

RONDA 2

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

RONDA 3

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

RONDA 4

30x



retención después de la exhalación



15 segundos retención después de la inhalación

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Longevity - Longevidad



En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU							
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

Under Pressure - Bajo Presión



“En la vida las presiones tienen infinidad de formas y pueden venir de cualquier parte - estrés laboral, escuela, vida familiar, duelo, dolor físico, etc. Pero... cuando controlas la respiración, controlas la presión.”



Estiramientos



Plancha sobre los Codos

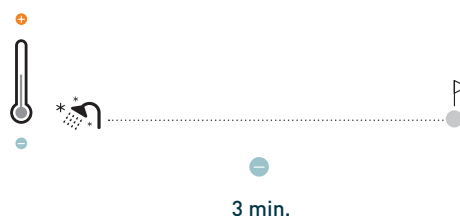


Tijeras



Ejercicio de ducha fría

Ducha fría de 3 minutos



Extra

- Plancha



Respiración

RONDA 1

30x



retención
después de la
exhalación



15 segundos
retención
después de la
inhalación

RONDA 2

30x



retención
después de la
exhalación



15 segundos
retención
después de la
inhalación

RONDA 3

30x



retención
después de la
exhalación



15 segundos
retención
después de la
inhalación

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Under Pressure - Bajo Presión



En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU							
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

Spirituality - Espiritualidad



“Cuando creas conscientemente tu propio espíritu y entras en contacto con tu vida interior, fluirás sin bloqueos ni inhibiciones. Te sentirás libre y maravilloso desarrollando tu auténtico potencial. Sean cuales sean tus creencias, cuando respiras profundamente puedes conectar con tu yo superior. Da igual si crees en Dios, en el universo, el amor, la luz o en nada, tu respiración te ayudará a profundizar en la verdad.”



Estiramientos



Medio Bebé Feliz



Ojo de la Aguja



Giro Espinal

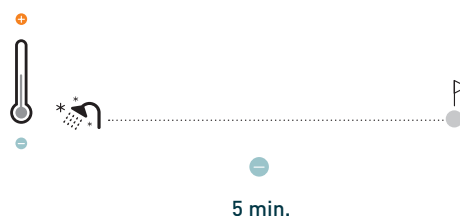


Postura de Meditación



Ejercicio de ducha fría

Ducha fría de 5 minutos



Extra

- Ejercicio de Meditación



Respiración

RONDA 1

60x



retención
después de la
inhalación

RONDA 2

60x



retención
después de la
inhalación

RONDA 3

60x



retención
después de la
inhalación

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Spirituality - Espiritualidad



En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU							
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

Creativity - Creatividad



“Con la respiración profunda, puedes adentrarte en un espacio de pura creatividad. Aprenderás a liberar tu energía creativa, lo que te permitirá escribir, cantar, bailar y crear todo lo que quieras. Una combinación de respiración y exposición al frío puede llevar tu mente a un lugar que no difiere del estado fluyente. Si eres compositor, las letras fluirán sin ningún esfuerzo; si eres bailarín, te moverás elegantemente sin ni siquiera darte cuenta. Si quieres sentir que puedes hacer cualquier cosa y crear todo lo que quieras, debes aprender a liberar tu creatividad.”



Estiramientos

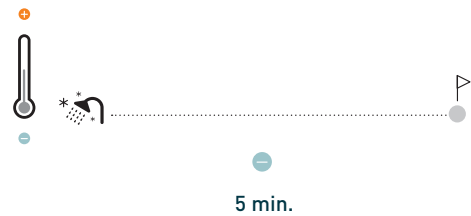


Postura del Árbol



Ejercicio de ducha fría

Ducha fría de 5 minutos



Extra

- Tomar un baño de hielo



Respiración

RONDA 1

60x > retención después de la inhalación

RONDA 2

60x > retención después de la inhalación

RONDA 3

60x > retención después de la inhalación

RONDA 4

60x > retención después de la inhalación

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Creativity - Creatividad



En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4			NOTAS
LU							
MA							
MI							
JU							
VI							
SÁ							
DO							

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo

Life Adventure - La Aventura de la Vida



“Durante las últimas semanas hemos aprendido cómo aplicar el Método de Wim Hof a tu vida diaria. Ahora dispones de las herramientas para comenzar tu propia aventura. Tienes todo lo que necesitas para despertarte cada día y decir ¡Sí! a la aventura de la vida. Tienes la capacidad de considerar las barreras y los obstáculos como trampolines; como desafíos que asumir para fortalecerte”.



Estiramientos

Posturas del Guerrero de Flujo Libre



Respiración

RONDA 1

30x



retención
después de la
exhalación



15 segundos
retención
después de la
inhalación

RONDA 2

30x



retención
después de la
exhalación



15 segundos
retención
después de la
inhalación

RONDA 3

30x



retención
después de la
exhalación



15 segundos
retención
después de la
inhalación

RONDA 4

30x



retención
después de la
exhalación

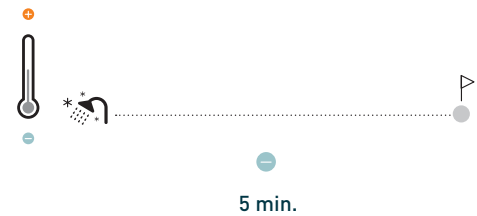


15 segundos
retención
después de la
inhalación



Ejercicio de ducha fría

Ducha fría de 5 minutos



Extra

- Elige tu propia aventura

OBJETIVOS PERSONALES PARA ESTA SEMANA

Life Adventure - La Aventura de la Vida



En cada sesión de respiración, asegúrate de sentarte o tumbarte en un lugar cómodo. Mantén un ritmo estable. Inhala profundamente y deja escapar el aire libremente durante las exhalaciones.

Recuerda que no se trata de una competición. Escucha a tu cuerpo. Cuando tu cuerpo sienta la necesidad de respirar, cede a ese impulso.

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3	RONDA 4		NOTAS
LU						
MA						
MI						
JU						
VI						
SÁ						
DO						

PROGRESOS

CALIDAD DEL SUEÑO
 NIVEL DE ESTRÉS

NIVEL DE ENERGÍA
 ESTADO DE ÁNIMO

RITMO CARDÍACO

Cuenta tus latidos por minuto, en reposo